



Misogehakt met champignons

met ingelegde wortellinten en sesamrijst



ca. 25min



2 personen

Dit bordje gehakt met rijst lijkt simpel, maar het zit werkelijk boordevol smaak. Dat komt voor een groot deel door de misopasta, die voor lekker veel umami zorgt. Je brengt er het gehakt en de champignons mee op smaak. Erbij maak je rijst met groente, sesamolie en sesamzaadjes en je maakt het af met ingelegde gele wortel. Wat wil je nog meer?!

Wat je van ons krijgt

- 1 stukje verse gember
- 250g verse nasigroente
- 200g sushiijst
- 1x uienmarmelade ⁴
- 250g kastanjechampignons
- 250g varkensgehakt
- 25g misopasta ^{1,3}
- 1 zakje vadouvan-kruiden
- 1 zakje ras el hanout
- 1 gele wortel
- 2 zakjes sesam ²
- 1 zakje sesamoliel ²

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- waterkoker
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), sesamzaad (2), soja (3), sulfieten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

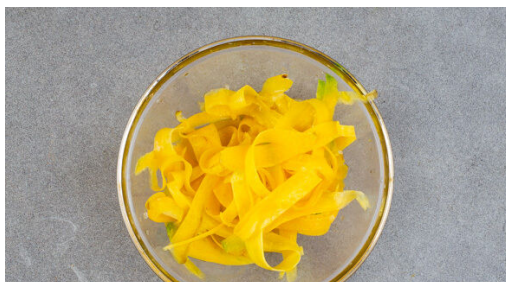
Voedingswaarde per portie

calorieën 963kcal, vet 38.5g, koolhydraten 112.8g, eiwit 42.3g



1. Groente bakken

Breng 500ml water aan de kook in een waterkoker. Schil de **gember** en rasp grof. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **gember**, de **nasigroente** en ½tl zout toe en bak ca. 3min.



4. Wortel inleggen

Meng 2el lichte azijn met 1tl suiker en een snuf zout. Roer tot het zout en de suiker zijn opgelost. Schil of schrob de **wortel** evt. en snijd 'm met een dunschiller in lange linten. Meng het **azijnmengsel** met de **wortellinten** en masseer voorzichtig in.



2. Rijst en groente koken

Spoel de **rijst** grondig in een zeef en voeg dan met de **uienmarmelade** toe aan de kookpan. Roer door en schenk het gekookte water erbij. Breng het geheel opnieuw aan de kook, draai het vuur helemaal laag en leg een deksel op de pan. Kook 18-20min, tot alle vloeistof is opgenomen en de **rijst** gaar is. Roer regelmatig om. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



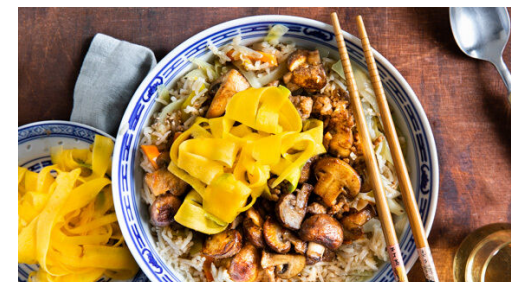
5. Rijst afmaken

Schep de **rijst** om met de **sesam** en de **sesamoliel** en proef of je nog zout wil toevoegen.



3. Champignons bakken

Borstel de **champignons** evt. schoon, snijd ze doormidden of in vieren. Verhit de koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie. Bak de **champignons** ca. 9min. Voeg het **gehakt** toe en bak in ca. 4min rul. Meng de **misopasta** met 2el water en voeg samen met de **vadouvan-kruiden** en de **helft van de ras el hanout** toe aan de pan. Roer door en bak nog ca. 1min, tot het **gehakt** gaar is.



6. Afmaken en serveren

Verdeel de **rijst** over borden of kommen en serveer het **gehakt met champignons** bovenop. Top met de **wortellinten** en besprenkel naar wens met de **overgebleven azijn**.